

## 【補助事業概要の広報資料】

補助事業番号 26-4-007  
補助事業名 平成26年度 実態調査、現在・将来にわたるニーズ調査活動補助事業  
補助事業者名 東北文化学園大学医療福祉学部・准教授・佐藤俊彦

### 1 補助事業の概要

#### (1) 事業の目的

東日本大震災の被災地である宮城県内において、睡眠のトラブルが高い頻度で起きていると推定されており、こうした問題を抱えた人たちを支援することを目的として、私どもは1) 睡眠改善の知識や技法を学ぶ講演会・講習会の開催、2) 睡眠のトラブルや、その他の精神的な問題について個別相談に応じる心理相談コーナーの開設(講演会と同時開催)、3) 少人数によるリラクゼーション技法等の継続的な教育コース(睡眠カフェ)、4) 被災地において心理支援を行う専門家向けの研修会、5) 講演会参加者を対象とした睡眠の実態に関する質問紙調査(本調査)、6) 同じく講演会参加者を対象として、講演会に参加して学んだ知識や技法を約1カ月間活用したことによる睡眠改善の効果についての質問紙調査(追跡調査)という6つの事業を実施した。

#### (2) 実施内容

1) 睡眠改善の知識や技法を学ぶ講演会・講習会の開催、2) 睡眠のトラブルや、その他の精神的な問題について個別相談に応じる心理相談コーナーの開設(講演会と同時開催)、3) 少人数によるリラクゼーション技法等を4回シリーズで継続的に学ぶトレーニングコース(睡眠カフェ)、4) 被災地において心理支援を行う専門家向けの研修会、5) 講演会参加者を対象とした睡眠の実態に関する質問紙調査(本調査)、6) 同じく講演会参加者を対象として、講演会に参加して学んだ知識や技法を約1カ月間活用したことによる睡眠改善の効果についての質問紙調査(追跡調査)という6つの事業を実施した。

講演会については、宮城、岩手、福島の3県で開催した(図1)。「睡眠カフェ」については仙台市内で開催した。

私どもが開催した講演会(「睡眠改善プロジェクトとうほく」講演会)については、インターネットのウェブサイトから無料で視聴できる(図2 ; <http://cue-tv.net>)。

本調査ならびに追跡調査については、以下に示す調査票を用いて、講演会参加者を対象に実施した。その研究成果については、次年度以後の国内外の学会等で報告する予定である。

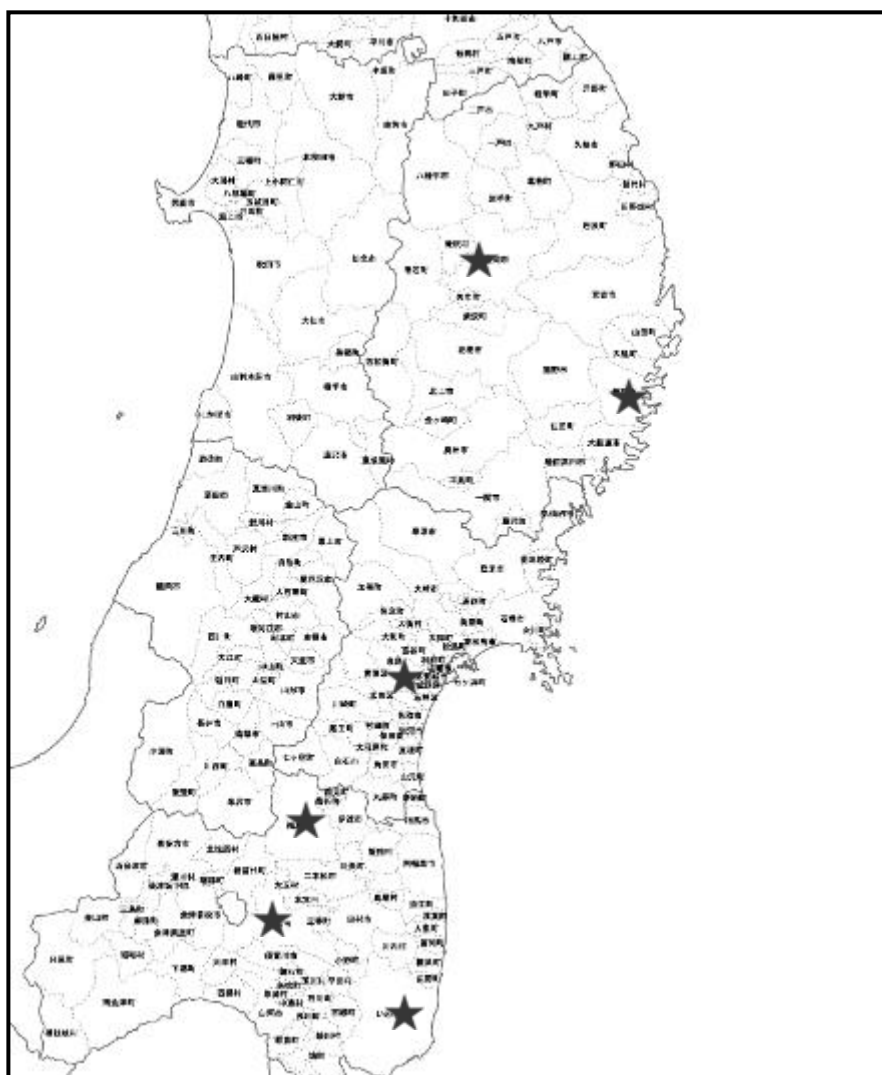


図1 本プロジェクトの講演会開催地（図中、開催地を星印で示す）

(別紙5)

表1 講演会の開催日程、場所、および参加者数(睡眠改善プロジェクトとうほく)

回数	実施年月日	開催地	場所	参加者数
第1回	平成26年 7月30日	仙台市 青葉区	せんだいメディアテーク	20
第2回	8月1日	仙台市 青葉区	戦災復興記念館	5
第3回	8月2日	仙台市 青葉区	戦災復興記念館	8
第4回	10月22日	仙台市 青葉区	東北大学川内キャンパス (文科系総合研究棟)	17
第5回	10月24日	盛岡市	アイーナ	12
第6回	10月25日	釜石市	釜石青葉ビル	※
第7回	11月28日	郡山市	チサンホテル郡山	2
第8回	11月29日	いわき市	いわき明星大学	10
第9回	12月26日	仙台市 青葉区	仙台市情報・産業プラザ	21
第10回	12月27日	仙台市 青葉区	仙台市情報・産業プラザ	39
第11回	平成27年 8月2日	福島市	福島テルサ	13

※ 釜石会場では、事前の予約者2名がいずれも欠席し、当日参加者もいなかったため、講師2名に依頼して、事務局スタッフ3名(安保・佐藤・高橋)と、相談担当の臨床心理士1名を聴講者として内部研修会を実施した。

表2 各回の講演者・所属・講演タイトル

回数	講演者	所属・職名等	講演タイトル
第1回	氏家 靖浩	仙台白百合女子大・教授	心の健康と夜の眠り:臨床心理学と精神保健福祉学の立場から
	大橋 智樹	宮城学院女子大学・教授	労働災害と睡眠:産業心理学と安全人間工学の視点から
	佐藤 俊彦	東北文化学園大学医療福祉学部・准教授	睡眠改善・入門:今夜から眠りを良くするヒント
第2回	上埜 高志	東北大学大学院教育学研究科・教授	眠りと健康
	金井 嘉宏	東北学院大学教養学部・准教授	リラクセーションを身につけてストレスと上手につきあう
第3回	福田 一彦	江戸川大学社会学部人間心理学科・学科長・教授	正しい眠りで子どもが変わる!眼からウロコの睡眠学
	中島 俊	東京医科大学睡眠学寄附講座・助教	自分自身がカウンセラーになろうー自分で行う不眠に対する認知行動療法ー
第4回	田中 秀樹	広島国際大学心理科学部・教授	睡眠は脳と心身の栄養 ~睡眠教育の重要性和睡眠改善技術~(心理専門職対象)
第5回	上埜 高志	東北大学大学院教育学研究科・副研究科長・教授	眠りと健康
	山口 浩	岩手大学人文社会科学部・教授	ストレス回復のための自分でできるリラクセーション法
第6回	岡島 義	睡眠総合ケアクリニック代々木・主任心理士	ひつじを数えずにグッスリ眠るための豆知識
	佐々木 誠	岩手大学三陸復興推進機構釜石サテライト・特任准教授	ゆるゆるスイッチをオンにするリラクセーション法
第7回	上埜 高志	東北大学大学院教育学研究科・副研究科長・教授	眠りと健康
	窪田 文子	いわき明星大学人文学部心理学科・教授	ストレスマネジメントのためのリラクセーション

(別紙5)

第8回	福田 一彦	江戸川大学社会学部 人間心理学科・学科 長・教授	正しい眠りで子どもが変わる！ 眼からウロコの睡眠学
	窪田 文子	いわき明星大学人文 学部心理学科・教授	ストレスマネジメントのための リラクゼーション
第9回	上埜 高志	東北大学大学院教育 学研究科・教授	眠りと健康
	田中 秀樹	広島国際大学心理科 学部・教授	睡眠は脳と心身の栄養～生活リ ズム健康法と福寿体操
第10回	田中 秀樹	広島国際大学心理科 学部・教授	睡眠教育の重要性と生活リズム 健康法
	友野 なお	睡眠コンサルタント・2004年度ミス日 本	睡眠で育む健康と美容
	岡島 義	睡眠総合ケアクリニ ック代々木・主任心理 士	今日から実践！快眠体操
第11回	福田 一彦	江戸川大学社会学 部・教授	目からウロコの睡眠学 貴方の 知らない眠りの真実
	中島 俊	睡眠総合ケアクリニ ック代々木・主任臨床 心理士	実習を通して学ぶ睡眠マネジメ ント法

表3 トレーニングコース「睡眠カフェ」の開催日程、場所、および参加者数

回数	実施年月日	開催地	場所	参加者数
第1回	平成27年 6月15日	仙台市 青葉区	エル・ソーラ仙台	7
第2回	6月29日	同上	同上	5
第3回	7月20日	同上	同上	8
第4回	8月3日	同上	同上	7

The screenshot shows the Cue-TV website interface. At the top, there is a navigation bar with the Cue-TV logo and the tagline 'あなたの暮らしにヒントを伝える、動画サイト'. Below this is a menu with categories like '企業チャンネル', 'アカデミックチャンネル', etc. The main content area features a banner for the '睡眠改善プロジェクト' (Sleep Improvement Project) with a list of dates for different cities: 11/28 (Yamanashi), 11/29 (Iwaki), 12/26 (Sendai), and 12/27 (Sendai). A central text block describes the project's goal to improve sleep and reduce stress, and includes a button to download a PDF. Below this are four small video thumbnails with titles like '寝る前の準備とプロジェクト参加説明'. At the bottom, a detailed table provides information about the lecture on December 27th, 2016, including the location (Sendai Plaza), organizer (Sendai University of Culture), and sponsors.

日時	平成26年12月27日(土)
趣旨	東日本大震災の被災地では、睡眠の障害が比較的高い割合で認められることが、厚生労働省の研究班によって報告されており、夜間睡眠のトラブルは、昼間の生活の中で、気分や作業集中力の低下、情緒的な不安定といった問題を生じる原因となり、心身の健康、ならびに生活の質(QOL)を損なう要因となるだけでなく、職場や学校における勤務成績や学習成績にも影響を及ぼし、介護場面にもつながらなければなりません。夜間睡眠のトラブルは、まわめて重要な健康課題であると考え、睡眠障害の改善に向けての取組みとして、東北の被災地において全国初の講演会イベントを実施いたしました。
講演内容	日間のストレスを緩和し、夜の眠りを改善するために役立つ知識について、ストレスと睡眠の専門家が講演します。臨床心理学による緩和ケアも行いました。
場所	仙台心情報・産業プラザ
主催	東北文化学園大学
後援	厚生労働省、復興庁、宮城県、仙台市、宮城県教育委員会、仙台市教育委員会、宮城県臨床心理士会、宮城県精神保健福祉協会、宮城県精神保健福祉協会
連絡先	仙台ストレス研究会 メール: sendai_stress@yahoo.co.jp
協賛団体について	この事業は協賛の援助を受けて実施しています。 

図2 Cue-TV (http://cue-tv.net/) における講演映像の配信ページ

役にたつ内容がございましたでしょうか。また、日々のお暮らしの中で、実際に活用していただいている内容はございましたでしょうか。講演会にご参加いただいた前後の睡眠に関する状況や、受講による睡眠の変化なども含めて、以下で御紹介させていただきます。今回の講演会にご参加いただいたことで、睡眠の睡眠をはじめとした生活の中

### 講演会にご参加いただいた後の効果に関する追跡調査

#### (睡眠改善プロジェクトとうほく)

先日は私どもの講演会にご参加いただき、まことにありがとうございました。その折の内容の中で、皆様にお役にたつ内容はございましたでしょうか。また、日々のお暮らしの中で、実際に活用していただいている内容はございましたでしょうか。講演会にご参加いただいた前後の睡眠に関する状況や、受講による睡眠の変化なども含めて、以下で御紹介させていただきます。今回の講演会にご参加いただいたことで、睡眠の睡眠をはじめとした生活の中

#### 生活習慣とストレスに関するアンケート調査 (2012-001)

##### はじめに

今日の日本社会では、科学技術の高度な発達と合わせて、われわれの社会生活の環境にも大きな変化が現れています。そのひとつに、生活習慣の「夜型化」という問題があります。現在、日本は、夜間にコンビニエンス・ストアで買物をしたり、レストランで食事をすることができます。深夜でもテレビ放送を楽しんだり、インターネットからさまざまな情報を得ることができます。このような現代社会では、朝に自覚めて夜に眠るという、原始時代以来の生活習慣が大きく変わっていく可能性があります。今回の調査では、夜間の睡眠と日中の眠気を中心に取り上げ、日常生活におけるストレスや性格行動などとの関連性について明らかにします。また、2011年3月に発生した東日本大震災の影響に関連して、心身の健康の自覚の程度を調べ、居住地域との関連も調べます。したがって、震災後の不安定な状況が強く残っている方は、ご協力いただかなくとも結構です。記入を始めた場合でも、途中で回答をやめていただいても構いません。

ここで回答していただいた内容は研究目的にのみ利用します。この調査では、回答者全体、ないしは同じ特徴を持った回答者のグループ全体の傾向を調べることを目的としており、学会・論文等で研究成果を発表する場合、個人の資料を公表することは決してありません。この研究への参加は任意であり、参加しただけのことを理由に不利益を被ることはありません。以上の趣意をご理解いただき、私どもの研究に是非ともご協力くださいますようお願いいたします。

調査実施者 (問合せ先): 佐藤 俊彦 (東北化学薬大学 医療福祉学部 准教授 (心理学))  
研究協力者: 安保英典 (東北大学大学院 教育学研究科 准教授 (臨床心理学))  
福田一郎 (江戸川大学社会学部・教授 (心理学・睡眠学))  
<連絡先>  
電話 022-233-5684 (佐藤)  
電子メール sendai\_stress@yahoo.co.jp (仙台ストレス研究会・担当: 佐藤)

- \* \* \* \* \*

この調査の趣意にご賛同いただき、ご協力くださる方は、次頁からの質問項目にお答えください。

### 講演会にご参加いただいた後の効果に関する追跡調査

#### (睡眠改善プロジェクトとうほく)

先日は私どもの講演会にご参加いただき、まことにありがとうございました。その折の内容の中で、皆様にお役にたつ内容はございましたでしょうか。また、日々のお暮らしの中で、実際に活用していただいている内容はございましたでしょうか。講演会にご参加いただいた前後の睡眠に関する状況や、受講による睡眠の変化なども含めて、以下で御紹介させていただきます。今回の講演会にご参加いただいたことで、睡眠の睡眠をはじめとした生活の中で、どの程度お役にたてただけかを調べることで、睡眠改善やストレス緩和に関する健康教育の一般的な効果をもたらすとともに、今後の一般市民向けのイベントを計画していく参考資料ともさせていただきますと考えております。

ここで回答していただいた内容は研究目的にのみ利用します。この調査では、回答者全体、ないしは同じ特徴を持った回答者のグループ全体の傾向を調べることを目的としており、学会・論文等で研究成果を発表する場合、個人の資料を公表することは決してありません。この研究への参加は任意であり、参加しただけのことを理由に不利益を被ることはありません。以上の趣意をご理解いただき、私どもの研究に是非ともご協力くださいますようお願いいたします。

調査実施者 (問合せ先): 佐藤 俊彦 (東北化学薬大学 医療福祉学部 准教授)  
研究協力者: 安保英典 (東北大学大学院 教育学研究科 (臨床心理学) 准教授)  
福田一郎 (江戸川大学社会学部 (睡眠研究所)・教授)  
<連絡先>  
電話 022-233-5684 (佐藤研究室)  
電子メール sendai\_stress@yahoo.co.jp (仙台ストレス研究会・担当: 佐藤)

この調査の趣意にご賛同いただき、ご協力くださる方は、次頁からの質問項目にお答えください。

~ 1 ~

図3 本調査 (左) および追跡調査 (右) の調査用紙の表紙

## ■講演会等の様子

仙台会場 (2014年12月) NHK仙台、JKA、私どもの委託事業者などのテレビカメラが3台ほど並びました。



福島会場 (2015年8月)



(別紙5)

睡眠カフェ (体の緊張の程度に気づく実習の様子 ; 2015年6月)



睡眠カフェ (講義の様子 ; 2015年7月)





## 2 予想される事業実施効果

### ①睡眠改善のための講演会・相談会・睡眠カフェの開催

多くの市民の方々にご参加いただき、夜間睡眠やストレスに関する科学的知識を増進させ、自らの精神的健康に関する関心や気づきを高める効果があったと期待する。また、ここで習得した知識を、自分自身や身近な人々の睡眠改善のために役立てて、広く地域全体の精神保健の向上に寄与するとともに期待する。この点に関しては、後述する追跡調査の結果の中でも、特に寝つくまでの時間の長さや睡眠中に生じる中途覚醒について、実際に改善されたとの回答が多く、私どもの健康教育活動の効果を顕著に表わしたものと考えられる。相談コーナーの併設により、専門家のサポートを必要とする人々に専門機関を紹介するなどの支援を行い、講演会開催と合わせて、地域の精神保健に寄与できたものとする。

### ②調査研究活動

#### ■宮城県における夜間睡眠の実態調査研究（本調査）

震災後の宮城県における夜間睡眠の問題を調査することにより、災害ストレスの影響が睡眠のどのような側面に及びやすいかを年齢層、居住地域別など対象者の属性ごとに分析し、地域住民の睡眠問題のニーズを明らかにして、今後の睡眠改善支援に役立てていくとともに、将来の自然災害等の支援の参考資料として役立てていただけるよう成果を公表し、多くの方に活用いただけるようにする予定である。

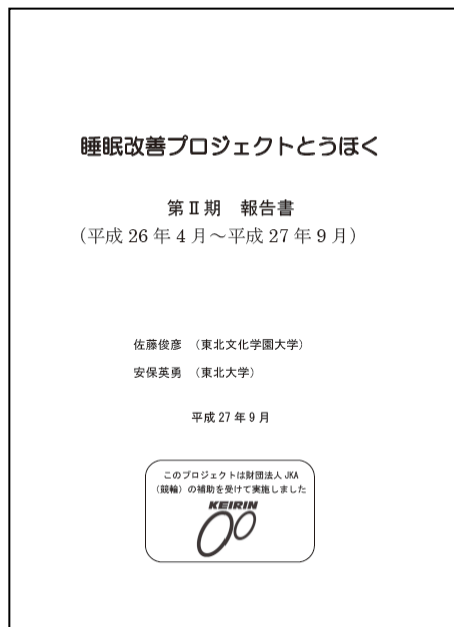
#### ■講演会参加後の睡眠改善効果に関する追跡調査研究（追跡調査）

本事業の報告書に記したとおり、追跡調査の結果は、寝つきの悪いことや、中途覚醒などの問題に関しては、私どもの睡眠改善支援が一定の効果を挙げていたことを示唆しており、今後の睡眠改善支援にこの手法を継続的に利用していく意義を明確にする基礎資料となるだろう。また、この調査結果は、私どもに今後の課題も示すものとなっており、例えば、比較的高い年齢層が抱えやすい問題として、早朝覚醒への対策について新たに考えていく必要があるそうだという示唆も得られた。

### 3 本事業に係る成果物

#### (1) 補助事業により作成したもの

##### ■ 睡眠改善プロジェクトとうほく 第Ⅱ期 報告書



目次	
1. プロジェクトの概要	5
1-1. プロジェクト発足の経緯 ～東日本大震災後の睡眠とストレスの健康教育～	
1-2. 睡眠問題の改善に向けての私たちの取組み (プロジェクト第Ⅱ期を中心に)	
2. プロジェクト実施の背景と目的	8
2-1. 背景が睡眠を悪くする ～東日本大震災以後の睡眠をめぐる問題～	
2-2. 日常的なストレスが睡眠を悪くする	
2-3. 東日本大震災発生後の私たちの取組み (プロジェクト発足から現在まで)	
3. 講演会の開催内容	11
3-1. 事業期間	
3-2. 開催地と参加人数の推移	
3-3. 講演者および講演内容	
3-4. 講演会後のウェブ配信	
4. 個別相談の実施内容	28
5. 調査報告 1 (睡眠の実態調査)	29
5-1. 調査の方法	
5-2. 結果 1: 参加者の基本属性 (性別、年齢、参加会場、自宅住所地)	
5-3. 結果 2: 夜間睡眠の特徴とトラブル	
6. 調査報告 2 (講演内容を実践した効果に関する追跡調査)	41
6-1. 調査の方法	
6-2. 結果 1: 講演会の内容ほどの程度役に立ったか?	
6-3. 結果 2: 講演会の内容をどれだけ利用しているか?	
6-4. 結果 3: 夜間睡眠についてどのような効果を得られたか?	
7. プロジェクト報告のまとめと今後の課題	50
8. 資料 (記録写真および研究業績等)	51
8-1. 講演会の様子を記録した写真	
8-2. 本事業に関連した研究業績と新聞・テレビ報道等 (平成 26 年 4 月～27 年 9 月)	

##### ■ 簡単な動作でリラックス (漸進的筋弛緩法リーフレット)

東北文化学園大学HP (<http://www.tbgu.ac.jp>) よりダウンロードできます。



#### (2) (1) 以外で当事業において作成したもの

(別紙5)

講演会映像視聴ウェブサイト (<http://cue-tv.net>)

ウェブサイトのデザインについては上記図2参照。

4 事業内容についての問い合わせ先

団 体 名 : 東北文化学園大学 (トウホクブンカガクエンダイガク)

住 所 : 〒981-8551

宮城県仙台市青葉区国見6-45-1

代 表 者 : 准教授・佐藤俊彦 (サトウ トシヒコ)

担 当 部 署 : 大学事務局庶務部庶務課

担 当 者 名 : 庶務課長・野川 功 (ノガワ イサオ)

電 話 番 号 : 022-233-3310

F A X : 022-233-7941

E - m a i l : [nogawa@office.tbgu.ac.jp](mailto:nogawa@office.tbgu.ac.jp)

U R L : <http://www.tbgu.ac.jp>